



2012年4月 こんだてよていひょう

佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食増相当量 (g)
		牛乳 あかのなかま おもにからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをとのえる	さいろのなかま おもにねつやちからになる	
<p>＜1年生の保護者へ＞ 給食が本格的に始まるまで、ご家庭で、屋食の用意をお願いします！</p> <p>・9日は、給食がありません。 ・10と11日は、牛乳のみ。 ・12日は、牛乳とパンです。 ・13日は、カレーライスとヨーグルト などです。</p>					
9月	むぎごはん とりのごまソースかけ こふきいも ぐだくさんじる くだもの	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく ぶるね トマトピューレ だいこん ほししいたけ ごぼう こまつな にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごま	696 2.3
10火	むぎごはん さわらとだいのすのナッツあえ おひたし みそしる	だいす さわら みそ とうふ わかめ	ぶるね こまつな はねぎ はくさい キャベツ ホールコーン たまねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ かシューナッツ さとう	701 2.5
11水	チキンピラフ シーフードサラダ コーンスープ くだもの	とりにく こなチーズ むぎえび いか だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ ホールコーン ほうれんそう	こめ むぎ バター さとう こむぎこ あぶら	620 2.5
12木	チョコカール メキシカンビーフソテー やさいスープ くだもの	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	745 1.8
13金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト ぶくじんづけ	ぶたにく ポークハム だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	666 2.8
16月	わかめごはん あつやきたまご ごまあえ みそしる くだもの	わかめ たまご あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ はねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	590 3.1
17火	牛乳給食 と おべんとう				
18水	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト	ぶたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ベーコン	ぶるね にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん ダイズトマト パセリ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら じゃがいも	655 2.9
19木	★ へんこうになります！ むぎごはん プルーンヨーグルト だいのすコロック かきたまじる やさいのピーナッツあえ ぶりかけ	かまぼこ とうふ たまご	キャベツ ほうれんそう えのきだけ たまねぎ にんじん はねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら だいのすコロック すりピーナッツ さとう	654 2.5
<p>☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！</p>					
23月	たけのごはん さばのおろしかけ みそしる くだもの	あぶらあげ さば とうふ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ たけのこ ぶるね だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	633 3.0
24火	むぎごはん トンクドウフ わかめスープ ミックスかりんとう	ぶたにく なまあげ わかめ たつくり ゆでだいす	ぶるね ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ いら	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま さつまいも アーモンド	683 1.6
25水	むぎごはん とうふのカレーに じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	661 2.3
26木	むぎごはん さわらのてりやき みそしる きりほしだいこんのもの	さわら みそ あぶらあげ さつまあげ	だいこん こまつな ほししいたけ はねぎ さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	632 2.7
27金	キムチチャーハン フレンチサラダ ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご	はくさいキムチ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん えだまめ ほししいたけ ホールコーン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	574 2.0

※ 今月の給食は、14回の予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

希望に満ちた春、かわいい1年生を迎えて、新学期が、元気にスタートしました。

心身ともに健康な児童を育てるために、食材料は、新鮮でより安全な物の使用を心がけています。心のかもった給食づくりを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思ひます。

今年度もご協力をお願いします。

☆ 給食室のメンバーの紹介

安全でおいしい給食をめざして、調理員、栄養士一同 頑張りますので、よろしくお願いいたひます。

ちょうりん
こもり ともこ いなば ちよみ
しもた ひろみ かわぐち えり
かんにえいようし
ひらさわ かよこ

